

ОСВОЕНИЕ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.Н. Шебеко

Ценность – это понятие, которое воплощает значимость для человека и общества предметов и явлений социальной среды. Система ценностных ориентаций выступает «свернутой» программой жизнедеятельности и служит основанием для реализации определенной модели личности.

Ценности физической культуры рассматриваются как единство объективных и субъективных ценностей. К ценностям объективных форм физической культуры относят: материальные ценности (спортивные сооружения, инвентарь для физкультурно-спортивной деятельности, предметы искусства); исторические ценности (истории великих спортивных побед, становление видов спорта); информационные ценности (публикации, трансляции в СМИ). Ценности субъективных форм физической культуры включают: физические ценности (физическое развитие, состояние организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности); духовно-нравственные ценности (наличие высокого духовного идеала, жизненная установка на служение благородным целям, стремление к саморазвитию, принятие объективных ценностей физической культуры); психические ценности (знания о двигательной активности, функционировании своего организма, способах здоровьесбережения; межличностное общение; личное самоутверждение) [5]. Отношение личности к какой-либо конкретной ценности физической культуры складывается из следующих компонентов: аксиологического (насколько значима для личности данная ценность); интеллектуального (что знает личность об этой ценности); эмоционального (какие эмоции испытывает личность при освоении данной ценности); деятельностного (какие условия прилагает личность для овладения данной ценностью). Поскольку любая из ценностей физической культуры «работает» в той или иной мере на здоровье человека, возрастает роль валеологического воспитания, главной целью которого становится процесс формирования

здорового образа жизни (ознакомление людей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни), а также формирование физической культуры личности. Физическая культура личности – это устойчивое качество личности, определяющее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния. Она – результат личностного осмысления, выработки представлений, отношений, убеждений, «программ поведения». На этой основе формируется Я-концепция личности.

Основными показателями физической культуры личности как свойства и характеристики отдельного человека выступают: уровень физического совершенства (физическое развитие, физическая подготовленность). Физическое совершенство составляет фундамент активной, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; определенный уровень специальной образованности (уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения); мотивационно-ценностные ориентации (мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности). Они выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности.

В дошкольном возрасте важнейшим показателем физической культуры личности является физическая подготовленность детей, которая характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков, основных физических качеств. Первыми научными исследованиями по проблеме физического воспитания детей поставлена задача развития движений дошкольников, показано развивающее значение этого вида работы. Еще Е.А. Аркин отмечал, что под воздействием основных движений совершенствуются функциональные возможности организма, изменяется характер ребенка [1]. В исследовании Леви-Гориневской разработаны нормативы физической подготовленности для детей 4-7 лет.

Многочисленные научные исследования по проблеме формирования двигательных навыков у дошкольников проведены в 70-80 годы специалистами НИИ дошкольного воспитания АПН СССР (г. Москва). В материалах исследований показатели физической подготовленности детей оказались более высокими, чем полученные Е.Г. Леви-Гориневской в 50-е годы. В результате проведенной работы были уточнены задачи в области физического воспитания детей, предложены новые обучающие методики. Полученные данные о возрастных возможностях развития движений в дошкольном возрасте явились основанием для значительного повышения программных требований к формированию двигательной функции у дошкольников. Значительное внимание в работах ученых уделено исследованию границ возрастного периода, в течение которого то или иное двигательное действие усваивается ребенком более легко. Если эти сроки пропущены, то формирование навыков значительно усложняется [4]. Происходит это потому, что различные органы и системы организма формируются, созревают и развиваются на протяжении жизни человека не одновременно и неравномерно. Периоды ускоренного роста периодически сменяются фазами замедленного развития различных двигательных функций. В такие периоды детский организм по-разному реагирует на воздействие физических нагрузок. В.К. Бальсевич отмечает, что главная задача физического воспитания ребенка третьего года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, подбрасывания и ловли мяча, плавания. В этом возрасте, по мнению исследователя, необходимо начать целенаправленное воспитание таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость. Физическое воспитание ребенка четвертого года жизни должно быть направлено на освоение новых движений, преимущественно из арсенала спортивного характера, с постановкой конкретной цели: пробежать быстрее, метнуть дальше и т.п. Обращается внимание на освоение детьми

элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, элементов акробатики, катания на лыжах, коньках, плавания. Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни – освоение сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Значительное место занимают упражнения, направленные на силовую подготовку мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья, упражнения, способствующие освоению отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные и др.), развивающие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость). На шестом году жизни все большее место занимают специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей. Акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение детьми более сложными видами движений из арсенала спорта [2]. Данные о возрастных возможностях развития движений служат основанием для повышения программных требований к формированию двигательной функции у дошкольников.

В целях гармонического развития детей предлагается создавать условия для параллельного развития двигательных навыков и физических качеств ребенка. Специальными исследованиями [3, 4] установлено, что формирование физических качеств происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма. Так, показатели силы с возрастом увеличиваются более чем в два раза. Достоверное увеличение становой силы отмечается через двухгодичный интервал: в 4-6 и 5-7 лет. После 5 лет происходит некоторое снижение темпов прироста силовых показателей.

По мнению ученых, ловкость нужно развивать с 5-7 лет. В этом возрасте дети обнаруживают наиболее высокие показатели точности движения и почти в 2 раза точнее, чем дети 4-х лет, воспроизводят временные параметры. При этом у девочек темпы прироста показателей ловкости несколько выше,

чем у мальчиков. Одним из компонентов скоростных качеств у дошкольников является максимальная скорость бега. За дошкольный период, как у мальчиков, так и у девочек, она возрастает на 1/3. Самые высокие ее показатели зарегистрированы в беге на дистанции 30 метров. Наибольшие темпы прироста по всем показателям скоростных возможностей отмечены у детей обоего пола в возрасте 4-6 лет. Исследователи, изучавшие выносливость, констатируют довольно значительные колебания в развитии данного качества у дошкольников. Одна из причин, непосредственно влияющих на это, – индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма ребенка. Наибольший темп прироста выносливости отмечается у мальчиков и девочек между 3 и 4 годами, в 5-6 лет развитие этого качества несколько замедляется, а к 7 годам – вновь возрастает.

Важное значение в накоплении и обогащении двигательного опыта детей ученые придают индивидуальным программам обучения. Отмечается, что индивидуальную работу с дошкольниками, имеющими высокие показатели физической подготовленности, следует направить на совершенствование и дальнейшее развитие двигательных способностей. С этой целью необходимо применять методы обучения, требующие от детей выполнения упражнений в новых условиях, из необычных исходных положений в сочетании с новыми элементами движений. Полезен метод развивающего дискомфорта, основная суть которого – психологическое «перестраивание» стихийно возникших и специально организованных эмоционально негативных ситуаций [6]. Игрют роль значительные объемы работы, с которыми ребенок может справиться при предельном напряжении сил. При этом происходят заметные сдвиги в обмене веществ, работе функциональных систем организма, расширяя механизм адаптации не только к физической нагрузке, но и к действию различных факторов внешней среды.

Детям с низкими показателями физической подготовленности полезны задания, требующие проявления физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Положительное значение имеет поддержка

эмоционального тонуса и стимуляция двигательной активности ребенка. Это достигается приемами включения детей в игры с эмоционально ярким содержанием, поощрения малейших достижений при выполнении двигательных действий. Обеспечиваются условия для проявления активности, решительности, смелости, чему способствует накопление положительного опыта общения со сверстниками в играх, в которых дети с низкими показателями физической подготовленности выступают исполнителями.

Конечная цель формирования двигательного навыка состоит в том, чтобы научить каждого ребенка сознательно управлять своими движениями, самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающей средой, понимать особенности каждого вида движения, преимущество его использования в двигательной деятельности.

Вышеперечисленные факты позволяют сделать вывод, что формирование двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста обеспечивает повышение уровня их двигательных способностей, целенаправленно формирует физическую культуру личности ребенка.

Литература

1. Аркин, Е.А. Дошкольный возраст / Е.А. Аркин. – М.: Учпедгиз, 1968. – 336 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Вавилова, Е.Н. Исследование средств и методов воспитания двигательных качеств у детей дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Е.Н. Вавилова. – М., 1971. – 183 с.
4. Вильчковский, Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Э.С. Вильчковский. – Киев, 1989. – 427 с.

5. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 11-15.

6. Юркевич, В.С. Развивающий дискомфорт в народной и профессиональной психодидактике/ В.С. Юркевич // Одаренный ребенок. – 2002. – № 2. – С. 36-40.